

Das Fenster zum Hof - KW 04/26

Das war eine **Achterbahn**. Bitte festhalten – erst geht es mit den Temperaturen **rrunter** und dann wieder **rrauf**. Dazwischen schaut der Landwirt sorgenvoll aufs Thermometer und überlegt, ob der Winterwirsing das Runter **schadlos** übersteht (wenn die Minustemperaturen zweistellig werden, wird es eng für Kohl – selbst mit eingebautem Kälteschutz). Auch wenn alles überlebt – Ernte bei **nasskaltem** Wetter ist keine Freude. **Kaltpappige** Lehmbröcken überall –unter den Stiefeln sammeln sie sich und die Gärtner werden immer größer. Lässt der Wirsing sich noch halbwegs aufrecht ernsten, spätestens für den **Feldsalat** muß man auf die Knie und mit klammen Händen kleine, fieselige Blattröschen aus klebrigem Erdbrei klauben. Wenigstens den **Porree** hat die Natur wieder aus seiner frostigen Umklammerung freigegeben und so findet er diese Woche den Weg in den Kisten.

In den letzten zwei Jahren fehlten uns die **Washington Orangen** aus Sizilien sehr. Der Anbauer der köstlichen Früchte hat sich **zur Ruhe** gesetzt und die Flächen verpachtet. Wieder einmal stellen wir fest: Es ist nicht nur die Sorte und die Anbaugegend, sondern die **jahrzehntelange** Erfahrung der **Kümmerer**. Die Orangen dieser Woche gefallen uns gut (ebenfalls Washington, aber aus Spanien), aber die anderen waren einfach noch besser.

In Spanien sind die Temperaturen tendenziell eher **zu kühl** – zudem hat es in letzter Zeit viel **geregnet**. Wir merken das an gestiegenen Preisen. Vor allem die beliebten **Gurken** sowie **Paprika** sind betroffen. Bei unbehandelten Zitrusfrüchten senkt Regen die **Haltbarkeit**, weil die schützende, natürliche Wachsschicht geschädigt wird. Bitte bewahren sie die Früchte bevorzugt im **Kühlschrank** auf.

Uns sind tatsächlich in der letzten Woche zwischendurch die Kisten **ausgegegangen**. So haben wir kurzentschlossen ein paar **schwarze** Exemplare in Umlauf gebracht, die wir noch als Notvorrat aus Coronazeiten übrig hatten. Bitte nicht wundern. Die werden genauso zu gleichen Kursen **berechnet** und **erstattet** wie die Grünen.

PS: Bitte melden Sie sich, wenn Sie bisher versehentlich keinen **Apfelbacher-Kalender** erhalten haben - wir pakken gerne noch einen in die Kiste. Der Kalender ist hübsch anzuschauen und nützlich für anstehende Termine sowie Lieferverschiebungen auf dem Apfelbacherhof.

- Chinakohl – Gemüse -

1 Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2 EL Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2 TL Speisestärke, Salz, 1 Prise Zucker

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Wasser und Stärke mischen, dazugießen und aufkochen, bis es andickt. Wer mag, kann ca. 3-400gr Hackfleisch vor dem Kohl in der Pfanne mit anbraten. Schmeckt mit Reis.

Chinakohl "Hack" Pfanne, ohne Hack!

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch, 100g Linsen, 1kl Dose Tomaten (oder 500gr frische), Salz und Pfeffer, Thymian, 2 -3 EL Öl, 1 Kopf Chinakohl

Möhren, Zwiebeln und Staudensellerie sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Minuten unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. In der Zwischenzeit Linsen mit 200ml Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und Linsen mit Deckel ca. 30 Minuten gar ziehen lassen, dann erst salzen. Die fertig gegarten Linsen mit dem Gemüse mischen, Tomaten grob hacken dazugeben, würzen mit Thymian, etwas salzen und 20 Minuten offen köcheln lassen. Chinakohl, in Streifen geschnitten zugeben, nochmals salzen, Deckel auf die Pfanne und noch 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Zum Schluss mit viel Pfeffer aus der Mühle würzen und evtl. mit gehackter Petersilie bestreuen.

Kürbis-Mangold-Ragout

1 Hokkaido, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr frische Tomaten (oder eine 400ml Dose), 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl

Kürbis halbieren, entkernen und grob würfeln. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Kürbis mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne unter wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Dabei salzen. Grob gewürfelte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, zusammen mit ca. 1/2 Glas Wasser. Untermischen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Aufdecken und je nach Konsistenz entweder offen etwas einkochen oder noch etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht mit gehackten Kräutern bestreuen. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

Rahmwirsing mit Pilzen

1 Wirsing, 200gr Pilze, 1kl Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1 EL Butter, 1 EL Öl, 1/2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat

Wirsing zerteilen und in grobe Stücke schneiden. Evtl feste oder grobe Blattrippen entfernen. Zwiebel würfeln, Pilze in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl die Pilze heiß anbraten und bräunen. Herausnehmen und anseits stellen. Hitze etwas zurückschalten und in der gleichen Pfanne Wirsing mit Zwiebeln in der Butter unter wenden 2 Minuten anbraten. Dabei salzen. Pilze wieder zufügen, mit Mehl dünn bestäuben und mit der Sahne angießen. Sofort unterheben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen. Dabei zwischendurch ein bis zweimal wenden. Würzen mit Muskat und Pfeffer aus der Mühle. Eventuell etwas Parmesan frisch drüber reiben.

Palmkohlrohkost mit Orangen

400gr Palmkohl, 1-2 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 1-2 Orangen, Salz, Pfeffer

Palmkohl von den Stängeln streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und gut trocken schleudern. Dünn mit Salz bestreuen und in einer Schüssel mit beiden Händen etwa eine Minute lang gut durchkneten. Dann ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Orange mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen und die Orange zunächst in Achtel und dann in dünne Scheiben schneiden. Ausgetretenen Saft zusammen mit Öl und Essig zum Kohl geben. Den noch mal gut mit den Händen durchkneten und mindestens eine Stunde ziehen lassen, mit dem Salatbesteck etwas auflockern. Zum Schluss die Orangenstückchen zugeben und mit Pfeffer, frisch aus der Mühle, würzen.

Nudeln mit Palmkohl

Ca. 500gr Palmkohl, 250g Nudeln, 20g Pinienkerne (Sonnenblumenkerne oder Mandeln), Knoblauch n.B., Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und so mit Blüten, Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Kerne kurz in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Die fertigen Nudeln dazugeben untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 19.01.2026 bis 25.01.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	5,45 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig. Anbau - DB	24,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	9,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Deutschland - DN	5,45 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Italien - EG	4,65 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,45 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	26,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,20 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - EG	6,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg Deutschland	4,10 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	4,70 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,45 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Israel - IA	10,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Israel - IA	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - EG	6,70 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein Deutschland - DN	2,75 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück ca 0,8-1,2kg Deutschland	3,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,45 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,95 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ Pck
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,90 €/ kg

911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien	13,95 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,30 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 1-1,3kg regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ Spanien - EG	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,35 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - EG	5,95 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	7,99 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl klein 500gr+ regional eig. Anbau - DB	2,55 €/ Stück
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - EG	7,45 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,75 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - DEM	4,69 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - EG	4,79 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Spanien - EG	8,45 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,79 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 250gr Türkei - ECO	2,59 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,35 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	6,25 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,95 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - EG	14,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Spanien - IA	9,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	3,65 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,89 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,69 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	7,59 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - EG	2,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	4,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland	2,95 €/ Stück
-----------------	---	----------------------